

星期	一			二			三			四			五			六			日	
日期	6月16日	配料	數量	6月17日	配料	數量	6月18日	配料	數量	6月19日	配料	數量	6月20日	配料	數量	6月21日	配料	數量	6月22日	配料
早餐	三色菜 蛋花粥	三色菜 米 雞蛋 鹽	10 30 6 0.2	甘藍肉 絲麵	麵條 肉絲 甘藍 鹽	20 3 6 0.1	銀絲卷/ 饅頭 豆漿	銀絲卷	240	清粥	米	30	肉包/甜 包子	包子	240	芋頭肉絲 粥	米 芋頭 肉絲 鹽	30 10 6 1	清粥	米 薑片 紅豆絲
								黃豆	15	辣蘿蔔	辣蘿蔔	9							薑片	紅豆絲
							果醬	二砂	3	青菜心	青菜心	9	紅茶/綠 茶	紅茶 二砂	10 6				紅豆絲	
								果醬	9		雞蛋 玉米粒 鹽	10 3 10							少年：炒 蛋	
	少年：水 煮蛋	雞蛋	30	少年：水 煮蛋	雞蛋	30粒	少年： 蔥蛋	雞蛋 鹽	10 0.2	少年：玉 米粒炒蛋	沙拉油	少許	少年：炒 蛋	雞蛋 鹽 沙拉油	10 0.2 少許	少年：水 煮蛋	雞蛋	30粒		雞蛋 沙拉油
								青蔥 沙拉油	1 少許											鹽
午餐	簡食			香酥雞 排	雞排 胡椒鹽	24 1	簡食			秋刀魚	秋刀魚 油炸油 胡椒鹽	24 適量 1	簡食			滷雞翅	雞翅 滷包 鹽	30 1 0.2	紅燒鴨	鴨丁 大蒜 醬油 鹽
	肉醬炒 米粉	麵條 肉醬罐 鹽 醬油	24 3 0.2 3	油炸油 三色菜 雞蛋 鹽 沙拉油	適量 20 10 0.1 少許		肉絲炒 麵	麵條 肉絲 鹽 醬油	24 6 0.2 1	客家小炒	豆干 肉絲 青蔥 醬油	20 6 1 1	滷肉飯	絞肉 醬油 滷包 鹽	20 6 1 1	開陽扁蒲	雞翅 滷包 鹽 扁蒲 大蒜 沙拉油 鹽	35 1 少許 0.2	洋蔥炒蛋	洋蔥 鹽 醬油 雞蛋
				炒鮮蔬						炒鮮蔬						炒鮮蔬			炒鮮蔬	
	紫菜蛋 花湯	紫菜 雞蛋 香油 鹽	6 10 1 2	甜湯：枸 杞木耳 湯	薏仁 西米露 砂糖	9 3 3	胡瓜魚 丸湯	胡瓜 魚丸 鹽	10 6 0.2	甜湯：仙 草	仙草 砂糖	48 3	蘿蔔排骨 湯	蘿蔔 排骨 鹽	10 6 2	甜湯：檸 檬愛玉	檸檬 愛玉 砂糖	3 48 3	青菜什錦 湯	青菜 胡蘿蔔 木耳絲 鹽
	少年：甜 不辣	甜不辣 胡椒鹽 油炸油	3 1 適量	少年：柳 葉魚	柳葉魚 胡椒粒 油炸油	3 1 6	少年：香 酥魚排	魚排 胡椒鹽 油炸油	3 1 適量	少年：青 椒炒肉絲	洋蔥 肉絲 鹽	2 1 1	少年：滷 蛋	滷蛋 滷包 醬油	3 1 1	少年：甘 藍炒肉片	甘蘭 肉片 大蒜 鹽	1 1 0.1 0.1	少年：洋 蔥炒肉片	洋蔥 肉片 鹽 沙拉油

											沙拉油 醬油	適量 1					沙拉油	少許		
晚餐	豆瓣雞丁	光雞丁	24	酸菜肉片	酸菜	24	三杯雞丁	光雞丁	36	豆鼓肉角	黑豆鼓	6	蔥爆雞丁	光雞丁	26	豆鼓排骨	黑豆鼓	6	瓜仔肉燥	肉絞 花瓜 醬油 鹽 沙拉油
		辣豆瓣醬	3		肉片	10		彩椒	10		肉角	24		青蔥	1		小腩排	24		
		鹽	0.2		大蒜	1		醬油	1		鹽	0.2		鹽	0.1		醬油	3		
		醬油	3		沙拉油	少許		沙拉油	少許		沙拉油	適量		沙拉油	少許					
	洋蔥炒培根	洋蔥	30	小熱狗	小熱狗	30	麻婆豆腐	豆腐	24	火腿丁蒸蛋	火腿丁	24	胡瓜炒魚丸	胡瓜	30	白菜滷	包白	40	蒜味冬瓜	冬瓜 鹽 大蒜 沙拉油
		培根	3		油	適量		辣豆瓣醬	3		雞蛋	20		魚丸	6		大蒜	1		
		鹽	1					沙拉油	少許		鹽	0.2		魚丸	0.1		鹽	1		
		沙拉油	適量		油炸油	適量		鹽	1		香油	3		沙拉油	少許		沙拉油	少許		
	炒鮮蔬			炒鮮蔬			炒鮮蔬			炒鮮蔬			炒鮮蔬			炒鮮蔬	排骨酥	30	炒鮮蔬	
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔	10	薏仁排骨湯	薏仁	10	味噌豆腐湯	味噌	10	酸辣湯	黑木耳	6	冬瓜排骨湯	冬瓜	10	紫菜蛋花湯	紫菜	10	玉米排骨湯	玉米排骨
		排骨	6			排骨		6			豆腐	6			雞蛋		6			
	少年點心： 麵包	鹽	2		鹽	0.1		鹽	2		鹽	2		鹽	2		鹽	2		
											胡蘿蔔	1					香油	0.6		

數量
30
9
9
10
少許
0.2
24
1
6
0.2
30
0.1
少許
10
10
1
3
0.2
2
1
0.1
少許

30
3
3
0.1
少許
40
1
1
0.1
10
6
0.1